

KESEHATAN REPRODUKSI

by...
Erwin Setyo Kriswanto

PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA





Pubertas adalah masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis dan pematangan seksual.

- Masa pubertas diawali pada usia 8-10 tahun, dan berakhir di usia kurang lebih 15-16 tahun.
- Wanita pubertas ditandai dengan menstruasi pertama, sedangkan pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah.



Masa pubertas ditandai dengan:

a. Perubahan hormon

b. Perubahan Seksual

PERUBAHAN HORMON

- Hormon adalah zat kimiawi yang dihasilkan tubuh secara alami
- Hormon yang dipengaruhi oleh hipofisis (pusat dari seluruh sistem kelenjar penghasil hormon tubuh), menjadi penyebab pubertas.
- Pubertas terjadi karena tubuh mulai memproduksi hormon-hormon seks sehingga alat reproduksi telah berfungsi dan tubuh mengalami perubahan.

- 
- Hormon seks yang mempengaruhi perempuan adalah estrogen dan progesteron yang diproduksi di indung telur.
 - Pada laki-laki diproduksi oleh testis dinamakan testosteron.

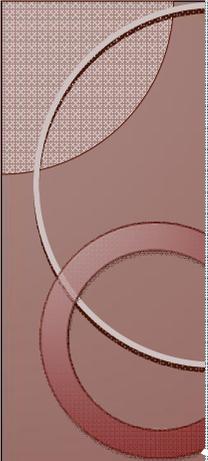
Pembagian hormon menurut komposisi kandungannya yang berbeda:

- a) Hormon yang mengandung asam amino (epinefrin, norepinefrin, tiroksin & triiodtironin)
- b) Hormon yang mengandung lipid (testosteron, progesteron, estrogen, aldosteron & kortisol)
- c) Hormon yang mengandung protein (insulin, prolaktin, vasopresin, oksitosin, hormon pertumbuhan/growth hormone)



Kelenjar pitutary mengeluarkan hormon pertumbuhan dan hormon gonaditrofik.

- Hormon pertumbuhan berpengaruh dalam menentukan besarnya individu
- Hormon gonaditrofik merangsang gonad untuk meningkatkan kegiatan.



Sebelum masa puber, secara bertahap jumlah hormon gonadotropik bertambah dan kepekaan gonad terhadap hormon gonadotropik dan peningkatan kepekaan itu juga semakin bertambah, dalam keadaan demikian perubahan-perubahan pada masa puber mulai terjadi.



Perubahan hormon yang signifikan terjadi pada saat:

➤ ***Kehamilan***

Jika sel telur dibuahi dan terjadi kehamilan, terjadi perubahan hormon secara dramatis dalam tubuh perempuan.

Penurunan kadar estrogen dan progesteron terjadi pada akhir siklus haid tidak terjadi. Sebagai gantinya human chorionic gonadotrohin (HCG), diproduksi untuk perkembangan plasenta, merangsang ovarium menghasilkan lebih banyak estrogen dan progesteron yang diperlukan selama kehamilan.



➤ ***Setelah melahirkan***

Setelah persalinan kadar estrogen, progesteron dan hormon lainnya menurun drastis sehingga terjadi perubahan fisik.

Rahim akan kembali ke ukuran semula sebelum kehamilan, otot panggul meningkat & sirkulasi darah kembali normal.

Perubahan yang dramatis ini seringkali menyebabkan depresi pasca melahirkan.



➤ *Menopause*

Terjadi perubahan hormon yang signifikan pada saat perempuan memasuki usia menopause. 3-5 tahun sebelum akhir siklus menstruasi, fungsi normal ovarium mulai menurun. Hal ini membuat siklus menstruasi lebih pendek atau lebih lama.

Terkadang ovarium menghasilkan estrogen sedikit sehingga dinding rahim tidak menebal hingga akhirnya tidak terjadi menstruasi.



PERUBAHAN SEKSUAL

Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas bertanggung jawab atas munculnya dorongan seks.

Sebelum perubahan itu terjadi, dalam tubuh anak laki-laki dan perempuan diproduksi hormon yang mempengaruhi segala hal termasuk pertumbuhan dan perkembangan seksual.



Pada anak perempuan, pubertas dialami pada rentang usia 7-13 tahun, dan tandanya adalah :

- Badan akan tumbuh menjadi tinggi
- Bentuk tubuh akan berubah (lekuk tubuh yang menjadi ciri khas wanita akan terbentuk)
- Payudara membesar
- Tumbuhnya rambut kemaluan dan rambut ketiak
- Muka rawan berjerawat
- Menstruasi



Anak laki-laki mengalami pubertas lebih lambat, yaitu pada usia 10-14 tahun, ciri-cirinya adalah:

- Mimpi basah
- Perubahan suara (suara berat dan dalam)
- Tumbuh rambut di badan
- Bertambahnya ukuran testis dan penis
- Jakun mulai tumbuh
- Tumbuh otot-otot tubuh

PERILAKU SEKSUAL PADA REMAJA

Remaja adalah anak-anak yang berusia sekitar 11-29 tahun.

Pada proses perkembangan seksual, remaja mengalami dua jenis perkembangan utama, yaitu:

- Perkembangan seks primer yang mengarah pada kemasakan organ seksual (mimpi basah/menstruasi).
- Perkembangan seks sekunder yang mengarah pada perubahan ciri-ciri fisik (timbul rambut di sekitar pubis, suara beubah, perubahan otot)



Secara biologis, perubahan hormonal pada laki-laki membangkitkan minat yang tinggi terhadap hal-hal yang berkaitan dengan perilaku seksual.

Perubahan hormonal pada perempuan tidak terlalu tampak secara langsung. Pengekspresian dorongan seksual pada perempuan, tidak terlalu jelas bentuknya. Namun bila dorongan ini ingin tersalurkan, berdasarkan atas ikatan emosional yang sangat dalam.



Alasan yang melandasi perilaku seksual remaja menurut Turner dan Feldman (Dusek, 1996) adalah:

- Berkaitan dengan upaya untuk pembuktian identitas diri
- Belajar menyelami anatomi lawan jenis
- Menguji kejantanan
- Menikmati perasaan dominan
- Menyenangkan pasangan
- Mengatasi rasa kesepian



5 topik yang diminati remaja dalam upaya memenuhi rasa ingin tahunya mengenai masalah seksual yaitu:

- a. Proses hubungan seksual
- b. Pacaran
- c. Kontrol kelahiran
- d. Cinta dan perkawinan
- e. Penyakit perkawinan



Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Seksual Remaja:

- a. Perubahan hormon yang berpengaruh pada seksualitas
- b. Penundaan usia perkawinan
- c. Adanya norma agama
- d. Tingginya dorongan media yang menimbulkan rasa ingin tahu
- e. Sosialisasi seksualitas yang tidak sempurna melalui orang tua